



健康だより



奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

寒さつづきますが、一日一回は戸外に出て気分転換を図ってください。

風邪予防に 塩うがい

風邪予防にビタミンCをたっぷり摂ってください

！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！

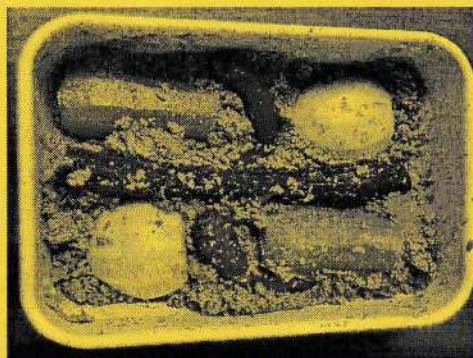
ミネラルも欠かさずに！！

！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！



漬物のはなし

植物性タンパク質を食べて『酵素』を食べると体内で動物性タンパク質に変性するそうです。
酵素とは漬物のこと



ぬか床に使われる“ぬか”には玄米に含まれる栄養素の90%があると言われるぐらい栄養素が豊富！

ぬか漬けは米ぬかの栄養素を野菜が吸収して食べることになり、なんととっても野菜の旨みも引き出してくれる優れたものです。

ぬか漬けには沢山の栄養素が含まれておりその中でも特に注目されているのが食物性乳酸菌です。

●塩分濃度が濃い糠床に塩分濃度が低い野菜を入れると...

同じ濃さになろうとして野菜からは水分がぬか床へ

野菜にはぬか床の旨みや栄養素、香り移るという仕組みです

■ぬか床には沢山の栄養素が含まれています

タンパク質

脂質

食物繊維

ビタミンA, B1, B2, B6, E
ナイアシン、カリウム、カルシウム、リン、鉄など

これらの栄養素が野菜の水分の代わりに染み込んで栄養価がアップされます。

植物性乳酸菌の効果

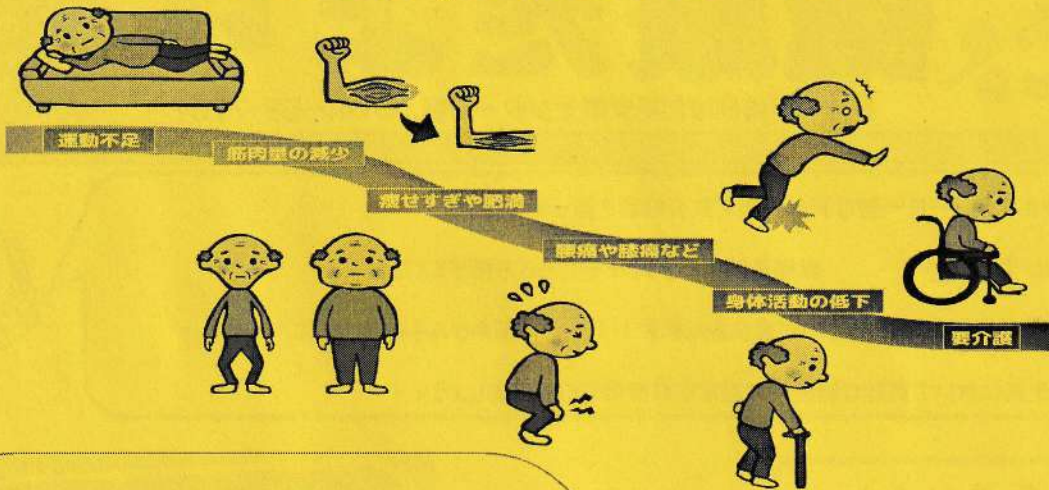
- 整腸作用
- 免疫を活性化させる作用
- 抗菌作用
- 腸を整えることで様々な効果が期待できます
- 便秘が改善される
- 美肌になる
- 肥満や体脂肪蓄積を抑制する
- 腸には免疫細胞が体中の7割が集中しており人■体最大の免疫臓器であり
- 腸が元気であれば風邪などの病気にかかりにくくなります。

体に良いからといって摂り過ぎないようにご注意ください。

漬物に使用される『塩』は、精製塩ではなく自然塩が使われているものが良いです。

手作りが一番です。

ロコモティブシンドローム



ロコモの確認方法

ロコモになりやすい運動器疾患として

- ・腰部脊柱管狭窄症(腰痛、下肢痛)
- ・変形性関節症(膝痛、股関節痛)
- ・骨粗鬆症(骨折)

これら疾患がある人はその治療が必要です。

~~~~~

◎ロコモかどうかを確認する方法として簡単なものとしてロコチェックがあります。

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩く事ができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

空いた時間に簡単筋トレしましょう



## ご飯が進む大根しりしりー

材料

材料

- ・大根 300g卵に火が通ったら器に盛り大葉をのせて完成。
- ・ごま油 大さじ2
- ・ツナ缶(油きりしておく) 1缶
- ・塩コショウ 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・卵 2個
- ・大葉 適宜



①

大根をお好みの太さに千切りにし、フライパンにごま油を入れ大根を炒める。

②

油きりしたツナ缶を加えさらに炒め、塩コショウ、しょうゆで味付けをし、溶き卵を加えて炒める。

③

卵に火が通ったら器に盛り大葉をのせて完成。